

Lección 4

¿Cómo estableces límites claros?

Todos nosotras llevamos un letrero invisible en la frente. Las personas que llegan en contacto con nosotras leen este letrero y nos tratan según lo que dice.

Cada vez que digo esto, me miran como si me acabara de crecer otro brazo.

¿De dónde viene la información en ese letrero? De tu diálogo interior; las cosas que te dices a ti misma y las cosas que dices de ti misma en la privacidad de tu mente.

Imagina esto y dime ¿cómo camina una persona que va repitiendo en su mente "*no sirvo para nada, soy una basura*"?

Y ¿cómo camina una persona que va diciendo "*es un día hermoso y todo me saldrá bien hoy*"?

¿Hay una diferencia en la manera en que llevan sus cuerpos?

Ese es su letrero invisible.

Si alguna vez has llegado en contacto con una persona a quien nunca antes has visto pero te cae súper mal o una persona que no conoces pero de inmediato te sientes cómoda en su presencia, entonces sabes exactamente a qué me refiero.

Lo que tú opinas de ti misma lo llevas como un letrero. Las personas van a imitar el trato y el nivel de respeto que tú te das a ti misma. Por eso te toca a ti poner límites y darles a entender lo que estás dispuesta a hacer y lo que no vas a tolerar. No puedes esperar que otros hagan eso por ti porque cada uno está buscando lo que más le conviene. Lo que les conviene a ellos no siempre te conviene a ti.

Repasa las diferentes relaciones que tienes

- Compañeros de trabajo
- Familia
- Amistades
- Vecinos
- Jefes

¿Dónde te hace falta poner límites más claros?

